



LAX VOX®

Daily self-care for your voice.

www.laxvox.de



LAX VOX®

Die Stimmübung zur Pflege, Heilung und Schulung der Stimme

Vor über 25 Jahren entwickelte die finnische Logopädin und Stimmtherapeutin Marketta Sihvo eine einfache, kinderleichte und effektive Stimmübung und nannte sie **LAX VOX®** (lat. *laxus*: frei, locker; *vox*: die Stimme).

Bereits nach 2-3 Minuten **LAX VOX®** spürst Du eine Veränderung Deiner Stimme: Sie fühlt sich freier, weiter, entspannter an. Das Stimmemachen wird einfach, mühelos, sorglos. Die Stimme klingt weicher, klangvoller, ausbalanciert.

LAX VOX® ist geeignet für jeden, der seine Stimme nutzt - also auch für Dich.

LAX VOX® wird in der Stimmtherapie, im Gesang, in der Sprecherziehung, beim Radio, Theater, Musical, auf Tourneen, im Studio etc. angewendet.

Auch Kinder lieben **LAX VOX®**.

Auf der Seite www.laxvox.de findest Du alle Informationen, die du brauchst, um loszulegen: Die Übungsanleitung sowie die veröffentlichten Fachartikel stehen Dir kostenlos zum Download zur Verfügung. Die Videos zeigen Dir, wie Du **LAX VOX®** benutzen kannst, was Du vermeiden solltest und welche Tricks und Kniffe es gibt.

Wenn Du mehr wissen möchtest, komm zum **LAX VOX® Workshop**. Hier lernst Du alle Details und Einsatzmöglichkeiten.

Damit Du loslegen kannst, brauchst Du noch Deinen **LAX VOX® Schlauch**. Den bekommst Du im **LAX VOX® Shop** unter shop.laxvox.de.

Viel Spaß,

Stephanie A. Kruse

Logopädin, Stimmtrainerin & Sängerin
LAX VOX® Trainer & Teacher
LAX VOX® Germany & EU

Übungsanleitung

LAXVOX® Basic - Die Grundübung

Du benötigst: Einen **LAXVOX® Schlauch** und eine Flasche/ein Glas mit Wasser.

An einem Ende des **LAXVOX® Schlauchs** befinden sich sechs Markierungen bei 1, 2, 3, 4, 5 und 6 cm. Diese dienen als visuelle Hilfe, mit der man die Schlauchtiefe im Auge behalten kann. Je tiefer der Schlauch im Wasser ist, umso höher ist der Wasserwiderstand.

Für die Entspannungsübung **LAXVOX® Basic** ist der Schlauch bis zur ersten oder zweiten Markierung (= 1-2cm) im Wasser.

1. VORBEREITUNG

Stecke das Ende des Schlauchs, an dem sich die Markierungen befinden, bis maximal zur zweiten Markierung ins Wasser. Halte den Schlauch mit einer Hand auf dieser Höhe fest.

- Lege das andere Ende in den Mund zwischen die Schneidezähne und auf die entspannte Zunge.
- Die Lippen umschließen sanft das Schlauchende. Die Wangen sind locker und entspannt.
- Halte die Flasche/das Glas nah an den Körper auf Brusthöhe. Atme nun während der Übung durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Das Wasser beginnt zu blubbern.

2. PHONATION

- Mache kurze und lange sanfte „uuus“ (wie in „Muuuh“) in den Schlauch. Lass Deine Wangen mit blubbern.
- Mache „uuuu“ und variiere die Tonhöhe. Der Kiefer hängt locker und entspannt.
- Was spürst du? Achte auf die Muskulatur, Atmung, Haltung, Stimme: Was passiert? Laxvoxen fühlt sich einfach und entspannt an. Du brauchst Dir keine Mühe geben.

3. GLEITTÖNE UND MELODIEN

- Mache Gleittöne auf und ab in den Schlauch.
- Mache einfache Melodien in den Schlauch (z. B. „Happy Birthday“, „Bruder Jakob“).
- Teste, was sich verändert, wenn du die Schlauchtiefe variiert.

4. ÜBEN OHNE SCHLAUCH

- Variante 1: Ziehe den Schlauch während der Übung langsam aus dem Wasser. Behalte alle anderen Einstellungen bei und singe oder spreche weiter in den Schlauch.
- Variante 2: Öffne langsam während der Übung die Lippen. Der Schlauch bleibt im Mund. Verändere sonst nichts.
- Variante 3: Nimm den Schlauch langsam während der Übung aus dem Mund. Verändere sonst nichts.
- Übe dann ganz ohne Schlauch „uuus“ und summe „mmmm“. Behalte das **LAXVOX® Gefühl** bei.

5. TRANSFER INS SPRECHEN

- Zähle von 1-5, sprich die Wochentage, sprich kurze Sätze, lies einen Text vor, verwende diese Stimme im Gespräch.
- Geht das **LAXVOX® Gefühl** verloren, sprich Deinen Text/singe Dein Lied wieder in den Schlauch.

Es fühlt sich nicht richtig an?

Achte auf eine geringere Schlauchtiefe. Je tiefer der Schlauch im Wasser ist, desto mehr Aufwand ist erforderlich.

Deine Lippen, Dein Kiefer und die Zunge dürfen locker sein. Lass die Wangen mit blubbern.

Du brauchst nur so viel Luft, wie du zum Sprechen eines „uuu“ benötigst.

Setze Dich gemütlich hin und versuche es erneut.

Weitere Infos, Videos & den Shop findest Du auf www.laxvox.de

LAX VOX® Schlauch

Made in Germany

Material:

100% Silikon, platinvernetzt
Das platinvernetzte Material ist biokompatibel gem. USP Class VI

Maße:

Länge: 35cm
Innendurchmesser: 10mm
Wandstärke: 2mm
Markierungen am Schlauchende bei 1, 2, 3, 4, 5, 6 cm

Reinigung:

Der **LAX VOX® Schlauch** ist hitzebeständig. Er kann mit heißem Wasser abgekocht, desinfiziert oder in der Spülmaschine gereinigt werden

LAX VOX® Tasche

Handmade in Germany

Material:

100% Baumwolle mit zweifacher Teflonbeschichtung; wasserabweisend; magnetische Druckknöpfe

Reinigung:

Schonwaschgang 30°C
Nicht für den Trockner geeignet; Bügeln auf Stufe 2 mit einem Handtuch zwischen Bügeleisen und Tasche; Abends feucht auswischen; zur Reinigung keine Säuren oder scharfe Mittel nutzen

LAX VOX® Schlauchhalter

Made in Germany

Anwendung:

Der Schlauchhalter fixiert den Schlauch auf der gewünschten Tiefe im Wasser. So kann sichergestellt werden, dass der Schlauch nicht zu tief ins Wasser rutscht und das **Laxvoxen** zu anstrengend wird.
Lege den Schlauchhalter um den Schlauch und schiebe den Schlauch auf die für Dich passende Schlauchtiefe ins Wasser. Achte darauf, dass der Schlauchhalter den Flaschenhals nie ganz abschließt, da sonst der Druck in der Flasche zu hoch wird.

Alle **LAX VOX® Produkte** findest Du im **LAX VOX® Shop**:
shop.laxvox.de

RABATTCODE:

Wert:

gültig bis: